Согласовано Утверждаю

Председатель профсоюзной организации МОУ Директор МОУ СОШ №1

СОШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сорокина И.С.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Поздышева Г.А)

**Инструкция по технике безопасности № \_\_\_\_\_**

**для обучающихся на занятиях по единоборствам (самбо).**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по единоборствам (самбо) допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся (воспитанники) имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются.

1.2. При проведении занятий по единоборствам (самбо) необходимо соблюдать установленные режим занятий и отдыха, расписание занятий и правила поведения.

1.3. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий по единоборствам чаще всего травмы возникают при:

 - выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки;

 - нахождении в зоне броска другой пары;

 - недостаточном интервале и дистанции между учащимися при выполнении упражнений;

 - нахождении посторонних предметов на площадке или вблизи ее.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (учителю, преподавателю), который сообщает об этом администрации школы.

1.5. В процессе занятий обучающиеся (воспитанники) должны соблюдать требования учителя, последовательность выполнения упражнений, дисциплину и правила личной гигиены.

1.6. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).

1.7. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2. Требование безопасности перед началом занятия.**

2.1. Надеть спортивный костюм (соответствующий виду единоборств). Спортивная форма используется только для занятий, быть чистой и аккуратной.

2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

**3. Требования безопасности во время занятия.**

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя. Учащиеся должны выполнять все требования учителя.

3.3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера (учителя, преподавателя).

3.4.При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении — бегать по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки от дальней стены к выходу, возвращаясь на исходную позицию строго вдоль стены.

3.5. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.6. Особое внимание уделить страховке и самостраховке во время изучения приёма и проведения броска. При отработке бросков и во время учебных схваток, страховать партнера. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.7. При выполнении бросков соблюдать меры безопасности (уметь правильно падать).

3.8. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

3.9. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

3.10. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

3.11. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**4. Требование безопасности по окончании занятия**.

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель физкультуры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано Утверждаю

Председатель профсоюзной организации МОУ Директор МОУ СОШ №1

СОШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сорокина И.С.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Поздышева Г.А)

**Инструкция по технике безопасности № \_\_\_\_\_**

 **для обучающихся на занятиях по гандболу.**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по гандболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны быть одеты в форму, предусмотренную правилами игры.

1.3. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий по гандболу чаще всего травмы возникают при:

 - выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки;

 - падении на твердом покрытии;

 - нахождении в зоне броска;

 - ударе мячом;

 - столкновении игроков;

 - слабо укрепленных воротах;

 - нахождении посторонних предметов на площадке или вблизи ее.

1.4. Занятия гандболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

1.5. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

﻿**2. Требование безопасности перед началом занятия.**

2.1. Надеть спортивный костюм. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол и проверить на площадке отсутствие посторонних предметов;

2.4. Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятия.**

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера (учителя, преподавателя).

3.2. Учащиеся должны выполнять все требования тренера (учителя, преподавателя).

3.3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера (учителя, преподавателя).

3.4. При выполнении прыжков, в случае столкновений применять приемы самостроховки;

3.5. Вести игру сухими руками.

3.6. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**4. Требование безопасности по окончании занятия**.

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**5. Требования к безопасности в особых ситуациях**

5.1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (учителю, преподавателю), который сообщает об этом администрации школы.

5.2. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).

Заместитель директора по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель физкультуры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_